

Bei großer Hitze...



... achte ich auf meinen Körper und trinke ausreichend. Wasser, Fruchtsaftschorlen oder Tees sind gut geeignet. Getränke mit Alkohol oder Koffein entziehen dem Körper Wasser.



... schaffe ich eine kühle Wohnumgebung, indem ich früh morgens und spät abends lüfte und tagsüber Fenster, Rollos und Vorhänge schließe.



... kühle ich mich ab und mache regelmäßige Pausen. Ein kalter Waschlappen oder ein Fußbad können den Körper kühlen.

Gemeinsam gegen Hitze

Hitze ist eine große Herausforderung für uns alle. Viele Menschen sterben jährlich an den Folgen extremer Hitze. Besonders gefährdet sind dabei ältere und alleinlebende Menschen. Deshalb ist es umso wichtiger, dass wir uns gegenseitig unterstützen. Fragen Sie Angehörige, Nachbarn und Freunde, wenn Sie Hilfe bei der Umsetzung der Hitzetipps oder bei Besorgungen benötigen.

Hitzebedingte Notfälle erkennen

Kontaktieren Sie Ihre Hausarztpraxis bzw. den ärztlichen Bereitschaftsdienst unter der Tel. 116 117, wenn Sie bei Hitze unter Kopfschmerzen, Übelkeit, Schwindel und Erschöpfungsgefühl leiden.

Bei Hitze und einem der folgenden Symptome wählen Sie den Notruf 112: Bewusstseinsstrübung, neu auftretende Verwirrtheit, wiederholtes Erbrechen oder stark erhöhte Körpertemperatur.

Achtung: Falls Sie an akuten oder chronischen Erkrankungen leiden und/oder regelmäßig Medikamente einnehmen, fragen Sie bitte Ihre Hausärztin/Ihren Hausarzt nach individuellen Empfehlungen für heiße Tage.

Weitere Informationen unter:

<https://www.pflegelotse.de>

<https://www.hitze.info>

Bildmaterial: freepik.com

